



◎ 创意班会会

嗨，情绪小特工

□ 朱晓君

情绪小剧场

“其实在我们的大脑总部住着5位掌管情绪的小特工，他们分工明确，负责不同的情绪，让我们更好地应对生活中的事件。”接下来，我开始播放《头脑特工队》片段，让孩子们认识5位情绪小特工。

在模仿情绪小特工自我介绍环节，孩子们眉飞色舞、声情并茂，看来他们能够认识到这些情绪的体现。尤其是在模仿“怒怒”时，小瑞、小陈的模仿惟妙惟肖，这两个孩子平日里常与同学产生小摩擦，“怒怒”或许是他们身体里情绪特工队的首领吧。孩子们看完他们俩的模仿哄堂大笑，小瑞很生气：“老师，他们为什么要笑？”全班孩子齐声道：“你们就是怒怒啊！”“其实啊，怒怒在我们每一个人的心里，我们要稍加控制，不要让怒怒频繁出现。”我小声对他们说。两个男孩不好意思地摸了摸头。

在“我手画我心”环节，我引导学生回顾近期的生活状态，然后在卡通小人的脸上添加各种表情，开心、伤心、生气、难过、愤怒，表达真实情绪……其实，我们总觉得孩子的世界简单纯真，可尽管稚嫩，他们也有自己的小小烦恼，对外界的体察或许更加敏锐。有个孩子没有在卡通小人上画任何表情，反而画了一座四

四方方的房子把卡通小人关在里面，紧紧关上的门和窗，地上还有一堆黑乎乎的东西，画面压抑而难受。询问孩子后才得知，由于父母下班晚，他常常一个人独自在小小的出租房里，没有人陪他说话，他不知道该怎么在卡通小人的脸上画什么表情才合适。课下，我也针对这一问题与他的家长进行了沟通。

借助影片具体可感知的人物形象，学生加深了对情绪的认识，情绪不再抽象。

“情绪大变身”

通过绘画，孩子们表达了自己的情绪。课前，我还收集了孩子们的心情纸条并装在情绪漂流瓶里。课上请小组长决定情绪漂流瓶去向，再打开收到情绪漂流瓶，小组成员一起拆开阅读。接着，我让孩子们想一想，如果你经历这样的事情，会是什么样的感受？哪种表情符合你的心情？

打开漂流瓶，孩子们看到这样的文字：这次数学学科素养形成练习得了C；语文课上老师表扬了我的书写很工整；上学前吃早餐太慢被妈妈说了好久……孩子们可以从同学描述的事件中感知他们当时的情绪，并且在课堂交流了更多让他们情绪记忆深刻的事件，彼此分享欢乐忧愁。

情绪是可以互相传染的。孩子们好奇地问，怎么传染？此时，我打开《踢猫效应》的视频，孩子们纷纷表示自己有时候好像就是那只小猫，明明自己什么也没有做，却莫名其妙会被说几句。失火的城门，常常殃及太多池鱼，其实不单是孩子，我们每一个大人也要正向表达情绪，以免平添自己或他人的困扰。

一定不要成为那只可怜的猫咪啊，也不要做踢猫咪的那个人。怎么办呢？“不要随意朝别人发脾气”“坏情绪要消失啊”“可以多表达好的情绪，猫咪就不会被踢一脚啦”。可是我们的生活，欢乐有时，悲伤亦有时，怎么表达积极情绪呢？

在接下来的“情绪大变身”分角色朗读环节，孩子们学会合理有效表达自己的负面情绪，从积极角度看待问题就会发现其实并没有那么糟糕。原来，那些曾经困扰他们的小烦恼，换个角度看就是促进自己改正坏习惯的好时机。

多元的情境体验，让学生认识到情绪存在的合理性，学会积极的表达方式。这样的班会课有利于帮助孩子化解内心的不良情绪，在孩子之间建立和谐友爱的人际关系，从而培养积极乐观的品质和生活态度。

嗨，情绪小特工，我会和你们好好相处的！

（作者单位系广东省深圳市龙岗区康乐学校）

◎ 班级故事

简单的幸福

□ 陈艳丽

随着时光的流逝，我由一个青涩的年轻教师逐渐走向成熟。

在这20多年的时间里，我逐渐明白，教师不仅需要会讲知识，还需要一双善于发现的眼睛和一颗包容理解的心。

每一个孩子在成长的过程中，都会经历许多事情，有挫折也有成长。当学生遇到问题时，我愿意站在他们的角度，倾听他们的困惑，理解他们的想法。孩子需要理解，需要共情，有时候一个拥抱就能安抚一颗受伤的心。

那是一个周五的晚上，我收到一条短信：“老师，睡了吗？我是欣。”

欣初二分到了我的班里。在竞选班委时，她主动要求担任科代表。她做事积极主动，但也因为太认真，有些同学对她有意见，经常聚在一起背后讨论她，这让她很郁闷。

一天，我发现她不太高兴，就把她叫到办公室，想和她聊一聊。她却什么也不愿意说，只是皱着眉，看得出来，她很难过。

看着欣纠结、焦虑的样子，我心里也不好受。既然不说话，我就走过去轻轻拥抱了她。没想到，她竟放声大哭起来。究竟是什么样的苦恼让她如此难受？

等她安静下来，我拉着她的手说：“欣，和我说说吧。”欣说：“我爸爸妈妈吵架了，吵得很厉害。”

原来，欣的父母经常吵架，她很难过。

我问她：“爸爸妈妈，你和谁更亲一些？”她说：“妈妈。”“爸爸爱你吗？”“爱，爸爸对我很好。”我对她说：“爸爸妈妈都爱你，多幸福啊！爸爸妈妈吵架了，可能是他们遇到问题没有解决好，但这不会影响你们对彼此的爱。”

看着她难过的样子，我很心疼。于是，我又给了她一个深深的拥抱，同时用手轻轻拍着她的后背，我想通过无声的举动告诉她：她并不孤单，我和她在一起。

我们又谈了很多，直到她的情绪慢慢平静下来。

后来，我找机会与欣的父母交流，他们也意识到问题所在，表示以后会注意。

也是从那时开始，欣遇到什么难题总愿意来找我说说。

看到这条深夜短信，我吓了一跳，欣已经升入高一，这么晚了出了什么事？在我的追问中得知，她不喜欢现在的班级，也没有朋友可以倾诉。看到这里，我悬着的心放下了一半：原来是进入高中还没有适应，遇到些挫折。

在我的安抚中，她提到自己升入高中后成绩有所下降，这让她非常失落。我安慰她：“只要努力了，机会总会来敲门。不要所有压力都自己背，说出来也是一种放松，倾诉出来就轻松多了。”

“嗯，是！说出来心里觉得轻松多了。终于可以睡个好觉了！”看着欣发来的信息，我一时难以入睡，既为她信任我、主动与我交流而高兴，也为她能把心结打开而欣慰。

这些年我们一直有联系，看着欣不断克服困难持续成长，我的心里充满了幸福感。教师职业带给我许多美好，它给我一种按部就班的生活，一个三餐准时的习惯，还有每天面对一张张青春稚嫩脸庞的机会……我觉得自己很幸福。那么多学生虽然已经毕业，却在自己最苦恼、最需要别人安慰的时候想到了我，而我又能让他们感觉“可以睡个好觉了”。这是只有教师才有的幸福。

我也在不断学习中，为了提升与学生交流沟通的能力，甚至专门学习了心理学，考取了三级心理咨询师证书。我想为学生创造更多的幸福，也为自己创造更多的幸福。

尽管，这只是简单的幸福。作为教师，我感到很骄傲。

（作者单位系山东省潍坊市坊子区高文初级中学）

◎ 经验之谈

冷处理≠不处理

□ 连旭萍

冷处理原指炼钢的一种技术，将淬火钢继续冷至室温以下，使在室温尚未转变的残余奥氏体继续转变为马氏体的一种热处理操作。在处理学生问题上，有时也需要一点“冷处理”。

“孩子们，今天是一周小结时间，我们来看看这一周大家的积分到底是多少？有请值日班长宣布。”一周一次的小结时间到了，因为第一次用“班级优化大师”来计分，大家的注意力都在一体机上，教室安静得一点点声响都能听得见。

“砰”，教室一角发出了震耳的声音，我抬头一看，小项正怒气冲冲地将自己的桌子推至前桌，将前桌同学紧紧挤在桌椅中间。幸好前桌的小李是性情温和的孩子，我马上示意小李往一边挪开，以免受伤。小李很快从椅子上抽身，往旁边一挪。此时，小项看到小李挪开，更加肆无忌惮地将自己的桌子狠狠往前推，小李的桌子翻倒了。此刻全班孩子的目光都集中在小项身上，我想全班学生肯定在看老师会怎么处置小项。

“请班长继续宣布。”我示意班长继续念积分情况。班长茫然地看看我，继续宣读，估计也在疑惑，同学都无法无天了，怎么还不处理呢？”

而此时，我已经把目光转向小项，希望通过严厉的目光给小项以警示。但小项更加嚣张，把自己桌上的书本全部扔在地上，我的内心一直在告诉自己“冷静、冷静，一定要冷静”。全班学生依旧安静如初，不知是被吓到了还是想看大戏，大概过了1分钟，我慢慢把目光转向值日班长，示意值日班长继续念：“小项20分……”我明白了，小项被扣分了，所以“爆发”了。

因为了解而宽容。小项的家境不错，是家里的独生子，集万般宠爱于一身。这样的生活环境养成了小项的倔脾气。这个倔脾气在学校常常闹出一些事情。一次，小项在教室走廊奔跑，习惯性地把手张开拍打在同学身上，这明显是故意打闹的动作，我便当场抓住小项，“小项，你在干什么？知不知道这样做会打疼同学？”我语气严肃地对他说。小项看我这副神情，便迅速跑回了教室，消失在我眼前。

还有一次是音乐课，上课时有人唱

唱跳的动作，在做动作的过程中，别的学生打到了小项，小项就还手打了同学。音乐老师批评了两个孩子，小项又一溜烟跑出教室。于是，我打电话给小项妈妈，在确保安全的情况下，希望小项妈妈来学校一趟，聊一聊孩子的教育问题。等小项妈妈来到学校时，小项已经平静地坐在教室上课了，而且拒绝与妈妈沟通。

频频发生这样的事情，我知道硬碰硬是碰不过的，最后会导致两败俱伤。

因为了解而宽容。

身高有黄金比例，急救有黄金时间，其实“灭火”也有黄金时间。每一次发生“小项事件”后，我都会在下午或第二天借作业时间、课间相遇时使个眼神，顺势问问：“小项，我们聊聊！”不等回答，小项已飞快从我身边溜走，我知道他不想提起“往事”。经过了解，家长反映孩子在家也一样，我建议小项妈妈在临睡前跟孩子聊一会儿，此时小项的情绪是平静的，反而听得进去。

教室发生的那一幕，我延迟了“灭火”时间，值日班长宣布积分后，其他学生开始排队领取班币，教室热闹起来，大概过了3分钟，小项把自己的桌子摆整齐，也把前桌的桌椅摆整齐，还把地上的书本捡了起来。这一切都在我眼皮底下发生，但我当作没有发生。

不是所有“火”都需要别人来浇灭，有时也可以“自灭”。

因为了解而宽容。“牵着蜗牛去散步”。每一个孩子的花期都不一样，我特别认同这个观点：相信每个孩子有不同的成长期，有快有慢，但总有一天会开花。

又到一周宣布积分时，我知道小项是在乎积分的，宣读前特意查看了小项的分数——奖励25分。当值日班长宣读小项的积分时，我给了小项一个赞许的眼神，在领取积分时，我轻轻对小项说：“继续加油！”平时，我在走廊上遇到他，会故意说：“最近表现很好，加油！”在大课间，小项站得笔直，我也会拍拍他的肩膀，对他竖起大拇指。

有时教育是无痕的，只需要“冷一点处理”。

（作者单位系浙江省温州大学城附属学校）

◎ 一班一世界

我们的独家“奖牌”

运动会的结束是故事的开始。

运动是需要天赋的，看到班里的孩子拼尽全力却只能从赛场上无功而返，我在思考怎样给

这些运动员一些鼓励。

那时正值杭州亚运会，除了精彩的比赛，最让人热血沸腾的就是颁奖环节。我想，能否给所有班级运动员定制一块奖牌？

什么样的礼物才有仪式感？我灵光一闪，决定做一个小吊坠版的奖牌，用心且能随身携带。

于是，我们班的特色礼物热缩片奖牌诞生了。

在运动会的表彰中，我为运动员定制了印有参赛号码牌的专属奖牌，还为在背后默默加油、做服务工作的志愿者制作了原创卡通版“线粒体”，代表着为班级这个细胞提供能量的

重要群体。

有绘画才能的学生投稿原创画作，我将其制作成热缩片。奖励形式分为热缩片盲盒和定制热缩片，此后热缩片成为班级常规奖励中最受欢迎的奖品，大幅度提高了孩子对常规得分的重视程度，班级抽奖券一票难求。

其实，这份礼物的核心价值是“看见”，让未获奖的运动员被看见，让为班级默默付出的孩子被看见，让有创作才能的孩子被看见。只有先将孩子看见眼里，才能把他们放进心里。

（湖南省长沙市麓山滨江实验学校 刘雨丝（图文））



班级吉祥物原创画家
罗沛晗



获得线粒体热缩片的志愿者
夏梓妍



热缩片成品



获得运动奖牌的四位运动员秦誉铭、刘欣妍、韩靖莹、黄子悦